

Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства та
природокористування
Навчально-науковий інститут економіки та менеджменту
Кафедра суспільних дисциплін

07-03-464М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до практичних занять та самостійної роботи
з навчальної дисципліни

**«Методи психологічного впливу
та техніка саморегуляції»**

для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського)
рівня за освітньо-професійною програмою «Психологія»
спеціальності 053 «Психологія»
заочної форми навчання

Рекомендовано науково-
методичною радою ННІЕМ
Протокол № 10 від 29.02.2024 р.

Рівне – 2024

Методичні вказівки до практичних занять та самостійної роботи з навчальної дисципліни «Методи психологічного впливу та техніка саморегуляції» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за освітньо-професійною програмою «Психологія» спеціальності 053 «Психологія» заочної форм навчання/ [Електронне видання] / Стасюк М. І. – Рівне : НУВГП, 2024. – 17 с.

Укладач: Стасюк М. І., кандидат психологічних наук, доцент кафедри суспільних дисциплін.

Відповідальний за випуск: Олексін Ю. П., д.п.н., професор, завідувач кафедри суспільних дисциплін.

Керівник групи забезпечення спеціальності 053 «Психологія»
Шпак С. Г.

© М. І. Стасюк, 2024

© НУВГП, 2024

ЗМІСТ

1. Передмова	4
2. Методичні поради для роботи над дисципліною	5
3. Теми практичних занять	7
4. Плани практичних занять	8
5. Теми для самостійного вивчення	10
6. Завдання до самостійної роботи	12
7. Індивідуальні науково-дослідні завдання	12
8. Питання до підсумкового контролю	14
9. Рекомендована література	16
10. Інформаційні ресурси	17

1. Передмова

Навчальна дисципліна «Методи психологічного впливу та техніка саморегуляції» є вибіркоvim компонентом (СВ) освітньо-професійної програми «Психологія» 053 «Психологія» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, яка введена задля підготовки майбутніх психологів на основі новітніх досягнень психологічної науки у пізнанні психологічного впливу на особистість, особливостей регуляції та саморегуляції психічних станів.

Дисципліна «Методи психологічного впливу та техніка саморегуляції» відноситься до вибіркового компоненту (СВ). Лекційних занять передбачено для третього курсу заочної форми 6 год., а для четвертого – 4 год. Відводиться практичним заняттям для третього курсу заочної форми 4 год., а для четвертого – 6 год., що вимагають формування навичок самостійної роботи задля ефективного засвоєння курсу.

Практична форма занять передбачає поглиблення, закріплення і конкретизацію знань, отриманих на лекціях, а також під час самостійної роботи; формування практичних умінь і навичок з діагностики видів психологічного впливу та психологічного протистояння йому, необхідних в майбутній професійній діяльності;

розвиток самостійності, умінь спостерігати, пояснювати особливості конструктивного та деструктивного психологічних впливів, умінь застосовувати техніки емоційної та вольової регуляції.

2. Методичні поради для роботи над навчальною дисципліною

Запропонована здобувачам вищої освіти предметної спеціальності 053 Психологія навчальна дисципліна охоплює є пізнання та аналіз закономірностей та розрізнення особливостей психологічного впливу; виявлення прихованого деструктивного впливу та формування навичок конструктивного протистояння йому задля усунення негативних психічних станів, оволодіння системою психологічних знань, які сприятимуть ефективності професійної діяльності.

Студент повинен знати:

- класифікацію видів психологічного впливу та протистояння йому,
- особливості поведінки, що піддаються саморегуляції,
- орієнтуватися в психотехніках задля оволодіння власною поведінкою,
- роль невербального і вербального спілкування у регуляції психічної активності та станів особистості.

Студент повинен вміти:

- визначати правдиві цілі, види психологічного впливу, протистояти йому лише психологічними засобами,
- практично застосовувати техніки саморегуляції психічних станів,
- аналізувати результати діяльності.

Яким чином варто готуватися до практичних занять?

Насамперед необхідно уважно ознайомитися з планом заняття і запропонованими завданнями. Після цього варто

опрацювати підручники і посібники, конспект лекцій з теми задля з'ясування суті проблем.

Для глибокого розуміння матеріалу здобувачу необхідно опрацювати терміни, щоб збагнути зміст певних психічних властивостей, станів, процесів засобами мистецтва. Важливим етапом підготовки до практичних занять є **конспектування першоджерел** відповідно до плану, виконання практичних завдань.

Конспект необхідно записувати охайно, оформити його заголовок, його поле використовувати для запису основної думки конкретного уривку твору. Доцільно виділяти в ньому найбільш важливі місця і положення різними способами залежно від їх значення.

Завершальним етапом підготовки до практичних занять є складання тексту виступу у формі поширеного плану, тез тощо. Виступ занять повинен бути розрахований до 7 хвилин з одного питання, а доповнення – 3-4 хвилин. Якщо здобувач бере слово не першим, то варто дати оцінку попереднім виступам. Рекомендується не читати записи, а користуватися ними лише при цитуванні або наведенні цифрових даних.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми «Психологія» здобувачі спеціальності 053 «Психологія» першого (бакалаврського) рівня повинні набути компетенцій які сприятимуть успішному здійсненню навчальної, а згодом і професійної діяльності, оскільки формують здатність:

застосовувати теоретичні знання у практичних ситуаціях,

аналізувати, опрацювати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації,

бути критичним і самокритичним та приймати обґрунтовані рішення,

продукувати нові ідеї,
 розуміти особливості поведінки, діяльності та вчинків клієнтів,
 надавати індивідуальну та групову психологічну допомогу,
 здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту.
 сприяти особистісному та професійному самовдосконаленню та саморозвитку.
 Результатами навчання, які набувають здобувачі вищої освіти, вивчаючи дисципліну, є:
 розуміння особливостей розвитку і функціонування психічних явищ,
 вміння дискутувати, обстоювати власну позицію, бути толерантним,
 демонстрація соціально відповідальної та свідомої поведінки з погляду гуманістичних цінностей.

3. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма 3/4 курс
1.	Тема 1. Рефлексивне слухання	-	2/2
2.	Тема 2. Нейтралізація зауважень співбесідника	-	2/4
	Разом	-	4/6

4. Плани практичних занять

Практичне заняття № 1

Тема: Рефлексивне слухання.

Вид: практичне заняття.

Методи: бесіда; робота з науковою літературою; самостійна робота.

Мотивація навчання: особистісне і професійне самовдосконалення.

Актуалізація опорних знань: контрольні запитання до теми.

План

1. Особливості конструктивного та деструктивного психологічного впливу.

2. Основні методи психологічного впливу: переконання, навіювання, наслідування, зараження

3. Рефлексивне слухання: мета, завдання функції.

4. Практичне застосування у груповій взаємодії видів рефлексивного слухання: вияснення, перефразування, відображення почуттів, резюмування.

Узагальнення вивченого: діагностика знань в усній і тестовій формі.

Рекомендована література: 1, 2, 3, 4, 5., 6, 7, 8.

Завдання здобувачам вищої освіти для підготовки заняття: Опрацювати рекомендовану літературу, законспектувати та підготувати виступи відповідно до 1, 2, 3 пунктів плану заняття.

Практичне заняття № 2

Тема: Нейтралізація зауважень співбесідника.

Вид: практичне заняття.

Методи: бесіда; робота з навчально-методичною літературою; самостійна робота.

Мотивація навчання: особистісне і професійне самовдосконалення.

Актуалізація опорних знань: контрольні запитання до теми.

План

1. Вербальне і невербальне спілкування.

2. Мета, джерела та причини виникнення зауважень.

3. Види зауважень: невисловлене, суб'єктивне, об'єктивне, відмовка, упередження, іронічне, прагнення до отримання інформації, бажання проявити себе, загальний спротив, «остання спроба».

4. Практично продемонструвати техніки нейтралізації різних видів зауважень: посилення на авторитети, метод бумерангу, концентрація кількох зауважень, схвалення і знищення, перефразування, умовна згода, еластична оборона, порівняння, метод опитування, метод «так.., але..», захисна міра, прийняті передумови, попередження, докази беззмістовності, відстрочка.

Узагальнення вивченого: діагностика знань у формі колоквиуму; виконання практичних завдань.

Рекомендована література: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

Завдання здобувачам вищої освіти для підготовки заняття: Опрацювати рекомендовану літературу, підготувати мультимедійну презентацію відповідно до 1, 2, 3 пунктів плану.

5. Теми для самостійного вивчення

Як вже наголошувалося, самостійна робота студента є основним видом засвоєння навчального матеріалу з дисципліни «Методи психологічного впливу та техніка саморегуляції» у позааудиторний час.

Метою самостійної роботи є формування у студентів навичок і вмінь працювати з літературою, здатності визначити свою позицію й аргументовано обґрунтувати її, віднаходити стрижневі аспекти проблем, що потребують вирішення.

Предметом самостійної роботи студентів є вивчення ними окремих тем навчальної дисципліни, підготовка презентацій тощо. Також самостійна робота студентів включає опрацювання наукових праць з нагальних проблем сучасної психології.

Самостійна робота організовується у такій послідовності:

- попереднє вивчення навчальної програми з дисципліни;
- ознайомлення з літературою лекції;
- слухання лекції, складання лекційного конспекту з подальшим його доопрацюванням;
- вивчення і аналіз рекомендованої літератури і виконання контрольних завдань;
- з'ясування питань, які виникли під час вивчення матеріалу, консультації у викладача.

Основні теми навчальної дисципліни, що потребують самостійного опрацювання:

1. Параметри психологічного впливу за Кабаченко Т. С.
2. Риторика як мистецтво спілкування.
3. Мистецтво самопрезентації.

4. Написати психологічне есе «Особливості конструктивного протистояння деструктивному психологічному впливові: вербальний і невербальний аспекти».
5. Передача інформації, техніка постановки питань.
6. Підготуватися до презентації особливостей і методів аргументації (фундаментальний, протиріч, отримання висновків, порівняння, бумерангу, шматків, ігнорування, потенціювання, виведення, опитування, видимої підтримки), зміни позицій у груповій взаємодії.

6. Завдання для самостійної роботи.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин заочної форми
1	Написати психологічне есе «Особливості конструктивного протистояння деструктивному психологічному впливові: вербальний і невербальний аспекти»	15
2	Законспектувати параметри психологічного впливу за Кабаченко Т. С.	5
3	Презентація «Риторика як мистецтво спілкування»	15
4	Опрацювати додаткову літературу з теми «Мистецтво самопрезентації»	15
5	Підготуватися до презентації особливостей та методів аргументації, зміни позицій у груповій взаємодії	15
6	Підготувати конспект заняття «Передача інформації, техніка постановки питань»	15
	Разом	80

7. Індивідуальні науково-дослідні завдання

Індивідуально-науково дослідне завдання (ІНДЗ) як вид самостійної роботи передбачає залучення здобувачів вищої освіти до наукових досліджень. Фактично виконання таких завдань в процесі засвоєння навчальної дисципліни «Методи психологічного впливу та техніка саморегуляції»

дозволяє студентам опанувати методикою протистояння деструктивному психологічному впливові суто психологічними методами, стабілізації власного психічного стану завдяки опануванню техніками емоційної та вольової регуляції.

Спрямувати в конструктивне русло виконання ІНДЗ допоможуть індивідуальні консультації з викладачем. Крім того, важливою складовою підсумкового результату ІНДЗ є правильне оформлення бібліографічних і джерельних посилань як по тексту завдання, так і в прикінцевому списку літератури і використаних джерел до теми (відповідно до бібліографічного опису з урахуванням Національного стандарту України ДСТУ8302: 2015).

Набуття навичок наукових досліджень під час виконання ІНДЗ сприятиме подальшій ефективній діяльності з написання курсової чи кваліфікаційної роботи.

Підготовка і захист ІНДЗ на запропоновані теми.

Задля формування умінь і навичок протистояння деструктивному психологічному впливові практично продемонструвати у груповій взаємодії:

- методи контрманіпуляції: розгортання аргументації, перелицювання аргументів партнера, розподілу аргументів.

- техніки

- *психологічного самбо* («зовнішнього погодження», «пошкодженої платівки», «нескінченного уточнення»);

- *інформаційного діалогу* (питання на виявлення цілей маніпулятора, суті справи, пропозиції щодо суті справи, обмеження сфери обговорення, відмова чи відстрочка відповіді);

- *конструктивної критики* (висловлювання сумніву в доцільності, цитування минулого випадку, посилання на три причини).

8. Питання для підсумкового контролю

1. Понятійний апарат психологічного впливу: метод, прийом, засоби, стратегія, тактика, психотехніка, технологія, алгоритм, мішень впливу.

2. Прямий і непрямий; короткочасний і довгостроковий; навмисний і ненавмисний; безпосередній і опосередкований; явний і прихований як параметри психологічного впливу (за Кабаченко Т. С.).

3. Особливості конструктивного та деструктивного психологічного впливу.

4. Основні методи психологічного впливу: переконання, навіювання, наслідування, зараження.

5. Структура переконання: теза, аргументація.

6. Техніки аргументації («метод двосторонньої аргументації», «метод позитивних відповідей Сократа»).

7. Види навіювання (навмисне, ненавмисне, пряме, опосередковане, самонавіювання).

8. Види зараження (довільне, мимовільне).

9. Види наслідування (конгруенція, інтеріоризація, узгодження, супровід, референтність, логічне-нелогічне, внутрішнє-зовнішнє, довільне–мимовільне, всередині одного соціального прошарку-всередині кількох, наслідування-мода, наслідування-звичай).

10. Особливості гендерних аспектів психологічного впливу.

11. Ознаки, передумови, причини маніпуляції.

12. Вплив маніпуляторів на емоції, мислення, відчуття, сприймання, пам'ять співбесідника.

13. Складові маніпуляції.

14. Маніпулятивна технологія.

15. Механізми маніпулятивного впливу.

16. Деструктивність маніпулятивного впливу.

17. Особливості застосування методів контрманіпуляції: розгортання аргументації, перелицювання аргументів партнера, розподілу аргументів.

18. Вплив на психічний стан співбесідника методів конструктивного протистояння психологічному впливові: моніторинг емоцій, психологічне самбо, інформаційний діалог, конструктивна критика, конфронтація, енергетична мобілізація, творчість, ухилення, відмова.

19. Розкрити суть технік психологічного самбо («зовнішнє погодження», «пошкодженої платівки», «нескінченного уточнення»).

20. Продемонструвати сутність технік інформаційного діалогу (питання на виявлення цілей маніпулятора, суті явища, пропозиції щодо суті події, обмеження сфери обговорення, відмова чи відстрочка відповіді).

21. Розкрийте практичне значення технік конструктивної критики (висловлювання сумніву в доцільності, цитування минулого випадку, посилання на три причини).

22. Функції, особливості спілкування.

23. Вербальне і невербальне спілкування: спільне і відмінне.

24. Роль міміки і жестів під час конструктивного і деструктивного психологічного впливу на співбесідника.

25. Інтонація, темп і тембр голосу.

26. Рефлексивне слухання.

27. Види рефлексивних відповідей.

28. Розкрити сутність причин виникнення зауважень, мети та завдань.

29. Структура нейтралізації зауважень.

30. Види зауважень, їх загальна характеристика.

31. Техніки нейтралізації зауважень.

32. Розкрити сутність мети, методів, тактики аргументації.

33. Види аргументації (одностороння, двостороння, пряма, непряма).

9. Основна література

1. Варій М. Й. Психологічний захист особистості. *Загальна психологія* : підручник / 2-ге вид., випр. і доп. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 968 с. URL: <http://textbooks.net.ua/content/view/5574/47/>.

2. Гуменюк О. Є. Психологія впливу : монографія. Тернопіль : Економічна думка, 2003. 304 с.

3. Кара-Мурза С. Г. Маніпуляція свідомістю : навчальний посібник. Видання друге. Київ : Оріони, 2006. 528 с.

4. Москаленко В. В. Психологія соціального впливу. Київ : Вид-во «Центр учбової літератури», 2005. 624 с.

5. Петрик В.М. Сугестивні технології маніпулятивного впливу. URL: <https://westudents.com.ua/knigi/538>

6. Татенко В. О. Соціальна психологія впливу : монографія. Київ : Міленіум, 2008. 216 с.

7. Філоненко М. М. Психологія спілкування. URL: <https://www.westudents.com.ua/knigi/532>

8. Чалдині Р. Психологія впливу. Оновлено та доповнено. Київ : КСД. 2022. 608 с.

Допоміжна література

1. Гребінь Н. В. Психологічні чинники схильності студентської молоді до маніпулювання у міжособистісній взаємодії : автореф. дис. на здоб. наук. ступ. канд. психол. наук : 19.00.01 - загальна психологія, історія психології ; Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. Київ, 2016. 19 с.

2. Максименко С. Д. Загальна психологія: навчальний посібник. Київ : «Центр навчальної літератури», 2021. 272 с.

3. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2005. 448 с. (Альма-матер).

4. Столяренко О. Б. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : «Центр навчальної літератури», 2012. 280 с.

5. Філоненко М. М. Психологія спілкування : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 224 с.

10. Інформаційні ресурси

1. Наукова бібліотека НУВГП. м. Рівне, вул. Олекси Новака, 75. URL: <http://lib.nuwm.edu.ua/>

2. Обласна наукова бібліотека. м. Рівне, майдан Короленка, 6. URL: <http://libr.rv.ua>

3. Освіта.UA: Освіта в Україні та за кордоном. URL: <http://osvita.ua/>

4. Вища освіта. URL: http://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/

5. Обласна наукова бібліотека (м. Рівне, майдан Короленка, 6). URL: <http://www.libr.rv.ua/>

6. Психологічний сайт. URL: <http://psy.piter.com/>

7. Рівненська централізована бібліотечна система (м. Рівне, вул. Київська, 44). URL: <http://www.cbc.rv.ua/>.

8. Стандарт вищої освіти зі спеціальності 053 «Психологія». URL: https://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/64410/